

Pris for kurset er: 3.400,- kr.
Prisen dækker et let måltid fredag aften, morgenmad, frokost, aftensmad, 2 mellemmåltider plus te, kaffe og frugt ad libitum. Alt er økologisk – Solveig Larsen kommer igen i år og laver sin fantastiske mad. Undervisning og garner til prøvestrikninger, samt materiale i forbindelse med stressundervisningen.

Tilmelding hos
ILSE GAARDAHL
Mail: ilse@city-yoga.dk

Du er tilmeldt når det fulde beløb er indbetalt.

Du skal selv sørge for overnatning.
Evt. Tversted Turistbureau
Tlf: 98 93 11 26 og
Lykkegaard Bed & Breakfast
Tlf: 98 93 17 02

Find oplysning om underviserne
på hjemmesiderne:

www.city-yoga.dk
www.stressbuster.dk
www.isagerstrik.dk



En weekend med **strik** og **afstressning**

4.-6. september 2009

I løbet af weekenden arbejdes
der med øvelser, der afstresser
og giver ro i krop og sind.



Marianne Isager



Ilse Gaardahl

Strikdesigner **MARIANNE ISAGER**, yoga-instruktør og stresscoach **ILSE GAARDAHL** vil kombinere deres talenter denne weekend, hvor det gælder om både at **få inspiration til nyt strik, samt arbejde med øvelser, der afstresser og giver ro i krop og sind.**

Det er et kursus hvor vi satser på den personlige kontakt, derfor er deltagerantallet i år reduceret til 16 personer.

Kurset foregår hos
MARIANNE ISAGER
Ferievej 2, Tversted, 9881 Bindslev

Fredag d. 4. september

Der vil blive serveret et let måltid ved ankomsten og kursisterne vil blive introduceret til huset, garnerne og de mange strikkebøger, som vi vil bruge til inspiration.

Kursisterne fordeles i 2 hold.



Lørdag d. 5. september

Kl. 8.30 vi mødes hos Marianne Isager.

Hold A starter dagen med yoga.

Hold B starter dagen med te og frugt og modelberegning af en enkel model.

Herefter spiser vi morgenmad sammen.

Marianne fortæller, hvor hun finder inspiration til sine strikdesigns og kursisterne vil få hjælp til selv at finde inspiration til en personlig model.

Kl. 12 spiser vi frokost og har herefter pause til kl. 13.

Der strikkes prøver, og i løbet af dagen vil Ilse komme med forskellige indlæg vedrørende, krop, mad, motion og stress forebyggelse.

Kl. 16 deles kursisterne igen i A og B.

Hold A får serveret te og frugt og der undervises i modelberegning af en enkel model.

Hold B slutter eftermiddagen med en workshop med afstressende yogaøvelser og afspænding.

Kl. 19 aftensmaden serveres.

Undervisningen slutter, når vi har spist aftensmad sammen, men kursisterne kan blive i huset og fortsætte med at strikke så længe de har lyst.



Søndag d. 6. september

Kl. 8.30 vi mødes hos Marianne Isager.

Hold A starter dagen med te og frugt og der undervises i modelberegning.

Hold B starter dagen med yoga.

Herefter spiser vi morgenmad sammen.

Alle fortsætter med strikkeprøver og Marianne vil hjælpe hver kursUSDeltager med at beregne et personligt design.

Kl. 13 efter frokost går vi en tur i skoven. Her vil vi sammen med Ilse lave stræk- og energiovelser under en vandretur. Dagen fortsætter hjemme ved arbejdsbordet.

Kl. 16 deles kursisterne igen i A og B.

Hold A slutter eftermiddagen med workshoppen med afstressende øvelser og afspænding.

Hold B får serveret te og frugt og der undervises i modelberegning.

Kl. 18 vi slutter kurset med at spise sammen.

